

献立表

令和8年4月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
01 水	昼食	①チキンカレー ②キャベツとしらすのサラダ ③棒チーズ ④バナナ	米、じゃが芋、押麦、油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり バナナ	カレールウ 酢、塩	547 21.0 15.1	491 19.9 15.6
	午後おやつ	①麦茶 ②豚南蛮うどん	干しうどん、油、片栗粉	豚もも肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩		
02 木	昼食	①麦入りごはん ②白菜の味噌汁 ③ひじきハンバーグ ④かぼちゃ煮 ⑤オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき	白菜、えのき茸、人参 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 醤油、かつお節(だし用)、塩	573 23.1 17.4	502 21.0 16.9
	午後おやつ	①牛乳 ②フルーツヨーグルト ③クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイン缶			
03 金	昼食	①ごはん ②大根の味噌汁 ③かじきのにんにく醤油焼き ④五目煮豆 ⑤バナナ	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	油揚げ かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根、万能ねぎ にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	532 26.3 15.7	468 23.5 15.5
	午後おやつ	①牛乳 ②和風ツナトースト	プルマンホワイト(パン)、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油		
04 土	昼食	①ごはん ②ほうれん草ともやしの味噌汁 ③鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、塩 酢、塩	523 23.8 17.4	468 21.7 17.0
	午後おやつ	①牛乳 ②豆乳バナナケーキ	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ			
06 月	昼食	①麦入りごはん ②キャベツの味噌汁 ③肉じゃが ④ポイルえんどう ⑤清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋、白滝、油、三温糖	油揚げ 豚もも肉	キャベツ、人参 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、塩 塩	530 22.7 15.0	462 20.5 14.8
	午後おやつ	①牛乳 ②きなこクリームサンド	ライスファイブ(パン)、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳、きな粉				
07 火	昼食	①ごはん ②豆乳スープ ③タンドリーチキン ④ブロッコリーときのこのソテー ⑤グレープフルーツ	米 油	豆乳、ウインナー(卵乳なし) 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき茸 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩	557 21.2 18.3	495 19.6 17.7
	午後おやつ	①牛乳 ②大学芋	さつま芋、揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油		
08 水	昼食	①ソース焼きそば ②豆腐とわかめのスープ ③しらすと大根のサラダ ④バナナ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	521 23.9 16.4	465 21.8 16.3
	午後おやつ	①牛乳 ②中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩		
09 木	昼食	①たけのこごはん ②じゃが芋のすまし汁 ③さわらのみそ焼き ④白菜と小松菜のおかか和え ⑤オレンジ	米 じゃが芋 三温糖	油揚げ カットわかめ さわら 糸かつお	たけのこ(水煮) 玉ねぎ 白菜、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油	515 20.9 14.1	461 19.4 14.4
	午後おやつ	①牛乳 ②バナナココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー、ココア		
10 金	昼食	①麦入りごはん ②かぶの味噌汁 ③鶏肉のねぎ塩焼き ④大豆とさつま芋のサラダ ⑤バナナ	米、押麦 ごま油 さつま芋、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 酢、塩	557 24.0 16.8	494 21.9 16.6
	午後おやつ	①牛乳 ②キャベツの塩スパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 ウインナー(卵乳なし)	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう		
11 土	昼食	①ごはん ②もやしと小松菜の味噌汁 ③厚揚げのそぼろ煮 ④粉ふき芋	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩	549 21.9 17.5	474 19.9 16.8
	午後おやつ	①牛乳 ②マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、ホワイトマシュマロ	牛乳				
13 月	昼食	①麦入りごはん ②春雨スープ ③チンジャオロース ④中華風きゅうり ⑤清見オレンジ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、にんにく、生姜 きゅうり 清見オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油	523 19.9 14.3	468 18.6 14.6
	午後おやつ	①牛乳 ②納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、糸かつお	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩		
14 火	昼食	①ごはん ②かぼちゃの味噌汁 ③カレイのオニオンソースかけ ④春キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑤グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、スナップえんどう、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩、こしょう 醤油	554 22.0 18.5	490 20.3 17.5
	午後おやつ	①牛乳 ②高野豆腐のドーナツ	小麦粉、三温糖、揚げ油、油	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
15 水	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり バナナ	カレールウ 酢、塩	547 21.0 15.1	491 19.9 15.6
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚南蛮うどん	干しうどん、油、片栗粉	豚もも肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩		
16 木	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき	白菜、えのき茸、人参 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 醤油、かつお節(だし用)、塩	573 23.1 17.4	502 21.0 16.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイン缶			
17 金	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	油揚げ かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根、万能ねぎ にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	532 26.3 15.7	468 23.5 15.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	プルマンホワイト(パン)、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油		
18 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、塩 酢、塩	523 23.8 17.4	468 21.7 17.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ			
20 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋、白滝、油、三温糖	油揚げ 豚もも肉	キャベツ、人参 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、塩 塩	530 22.7 15.0	462 20.5 14.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	ライスファイン(パン)、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳、きな粉				
21 火	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ グレープフルーツ	米 油	豆乳、ウインナー(卵乳なし) 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき茸 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩	557 21.2 18.3	495 19.6 17.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油		
22 水	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	521 23.9 16.4	465 21.8 16.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩		
23 木	昼食	① たけのこごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ オレンジ	米 じゃが芋 三温糖	油揚げ カットわかめ さわら 糸かつお	たけのこ(水煮) 玉ねぎ 白菜、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油	535 20.2 17.8	477 18.9 17.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② ジャムクッキー	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	いちごジャム			
24 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 ごま油 さつま芋、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 酢、塩	557 24.0 16.8	494 21.9 16.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 ウインナー(卵乳なし)	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう		
25 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩	549 21.9 17.5	474 19.9 16.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、ホワイトマシュマロ	牛乳				
27 月	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、にんにく、生姜 きゅうり 清見オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油	523 19.9 14.3	468 18.6 14.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、糸かつお	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩		
28 火	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ 春キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、スナップえんどう、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩、こしょう 醤油	554 22.0 18.5	490 20.3 17.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	小麦粉、三温糖、揚げ油、油	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		
30 木	昼食	① ナポリタン ② キャベツのスープ ③ ポテトサラダ ④ 清見オレンジ	スパゲティー、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉 ウインナー(卵乳なし)	玉ねぎ、ピーマン、にんにく キャベツ、人参 きゅうり、人参 清見オレンジ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩	531 20.6 17.5	472 19.0 16.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② グリンピースおにぎり ③ ポリポリ小魚	米	牛乳 食べる煮干し	グリンピース	昆布(だし用)、塩		

プルマンホワイト(パン)、ライスファイン(パン)→乳卵なし

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつきます。
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。
 ※補食は市販のお菓子、おせんべい(星たべよ、ぱりんこ、味しらべ、きなこ餅)
 ビスケット(アスパラガスビスケット、たべっこBABY)のうち2種類の提供になります。
 ☆23日昼食はお祝いメニュー、午後おやつはお誕生会メニューです。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	480kcal	19.5g	15.0g	540kcal	22.0g	16.0g
今月の平均値	478kcal	20.6g	16.3g	540kcal	22.5g	16.6g

※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。